

КАК СПРАВИТЬСЯ С МАТЕРИНСКОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ



Сегодня психологи смело говорят, что заботливая и внимательная мама — это тревожная мама. Обилие и многообразие противоречивых рекомендаций от авторов, блогеров, психологов, педагогов и прочих проповедников правильного материнства любую маму в лучшем случае заставит беспокоиться, а в худшем — поспособствует развитию тревожной и депрессивной симптоматики. «Надо пеленать — нельзя пеленать», «надо кормить по требованию — надо кормить по расписанию», «надо учить буквам с рождения — не учить буквам до подготовительного класса» и т. д. И это мы еще не касаемся вопросов безопасности, угрозы жизни и здоровью. Уж тут, кажется, ну совсем нельзя не переживать, что с ребенком что-то случится по дороге в школу, что он станет жертвой буллинга, что отравится вредной едой и пр.

Так как же быть современной маме? Как справляться с естественным образом возникающей тревогой?

Разбираемся в тревожности

Для того чтобы ответить на вопросы, предлагаем воспользоваться практиками, применяемыми в когнитивно-поведенческой терапии. Но для начала разберемся с тем, что значит быть тревожным. Это значит часто испытывать тревогу, даже в ситуациях отсутствия реальной угрозы.

Тревога — это ожидание, предвосхищение тяжелых, страшных, неприятных событий.

Тревога может быть функциональной (полезной): бояться отпускать маленького ребенка ходить одного в позднее время.

А может быть и дисфункциональной (бесполезной или вредной): переживать, что ребенок попадет под машину, всякий раз, когда он идет в школу.

Степень дисфункциональности тревоги будет зависеть от того, насколько подробно мама представляет в голове жуткие картины катастрофы и насколько она может полноценно погружаться в другие дела и получать от них удовольствие.

Итак, чтобы определить, полезна или вредна ваша тревога в данный момент, нужно сформулировать свой страх, а затем задать себе следующие вопросы:

- Какие есть аргументы (не возможности и предположения, а именно аргументы), подтверждающие, что моему ребенку угрожает реальная опасность?
- Какие есть аргументы, подтверждающие, что моему ребенку не угрожает реальная опасность?

Например, рассмотрим наш страх, что ребенка собьет машина по дороге в школу. Фактов, что именно моего ребенка должна сбить машина, нет. А вот такие аргументы, как наличие светофоров, навык у ребенка смотреть по сторонам, высокая плотность движения (соответственно, низкая скорость автомобилей) в утренние часы, показывают нам, что угроза скорее гипотетическая, чем реальная. Следовательно — бесполезная, дисфункциональная.



Помогаем себе справиться с тревогой

При обнаружении у себя такой тревоги можно помочь себе одним из предложенных способов.

- Во-первых, помните, что с вами все нормально. Тревожиться за своего ребенка характерно для матери. Критикуя и ругая себя, вы только усилите тревогу.
- Постарайтесь «договориться с собой» о том, что реальной угрозы нет, это просто материнский страх за ребенка. Помните, что наши чувства возникают не в ответ на конкретное событие, а в ответ на то, как мы его воспринимаем. Через размышления можно поменять свое восприятие.
- Если нравится и получается, воспользуйтесь техниками дыхательной или мышечной релаксации, помедитируйте, помолитесь. Словом, найдите наиболее подходящий для вас способ расслабиться. Снижение общего напряжения поможет снизить и тревогу.
- Постарайтесь посмотреть на ситуацию со стороны. Представьте, что звонит встревоженная подруга и просит помочь со словами: «Мой сын сейчас идет в школу. Я боюсь, что его собьет машина». Что бы вы

ответили? Как успокоили бы подругу, какие нашли аргументы? Все то же самое можно сказать и себе. При взгляде на ситуацию со стороны острота эмоций снижается.

- Спросите себя: «Что мне дает тревога в данный момент? Каковы ее плюсы и минусы?». В отсутствие реальной угрозы плюсы тревоги найти крайне сложно, а вот минусов проявляется масса. Снижение настроения, рассеянность внимания, раздражительность, ухудшение самочувствия — лишь малая их часть.

Можно использовать любой из предложенных способов или свой собственный. Главное — не игнорировать и не подавлять тревогу.

Одна из важнейших функций эмоций — сигнальная. Чем старательнее мы пытаемся их избежать, тем настойчивее и изобретательнее эмоции будут искать выход. Уделив несколько минут тому, чтобы разобраться, что вас сейчас тревожит, чего вы боитесь, осознав и приняв свои переживания, а тем более поработав с ними любым из перечисленных способов, вы обязательно почувствуете снижение тревоги.

Это общее правило как для переживаний по поводу неправильного воспитания, недостаточно хорошего образования, не самых доверительных отношений и т. д., так и для переживаний по поводу угрозы жизни или здоровью ребенка. Самое главное — помнить, что силы, расходуемые на тревогу, можно потратить на общение и взаимодействие с детьми, которые растут очень быстро.

Берегите себя и своих близких, цените время, проводимое с ними вместе.

Уважаемые родители!

Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 2 226 247 или на сайте родители28.амур-уро. Консультации оказываются бесплатно.